Rok II. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 mr.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. mr., 2,50 półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce, rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

Nr. 12. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Grudzień.**

Nadesłanie przedpłaty

za rok przyszły na »Przew. Zdr.« prosimy wcześnie uskutecznić, tj. do **1-go stycznia r. p.**, abyśmy odpowiedni nakład pisma przygotowali.

Ważne doniesienie.

Użyteczność i potrzeba »Przew. Zdr.« zostaje, przez publiczność naszą, coraz ogólniej uznaną. Jest to słusznem, bo kto stosuje się do wskazówek i rad w nim podawanych, ten zabezpiecza się najlepiej od nieszczęścia, zwanego chorobą. Często jednak spotyka ludzi, niewinnie i całkiem niespodziewanie, nieszczęście w skutek przypadku.

Będąc wstanie umożliwiać, z rozwojem naszego pisma, abonentom jego i w tym kierunku pewne zabezpieczenie, zawarliśmy stosowny układ z »Pierwszem Austrjackiem Powszechnem Stowarzyszeniem Zabezpieczenia od Przypadków«. Skoro więc ktokolwiek z abonentów »Przew. Zdr.«, zamieszkały w Niemczech lub Austro-Węgrzech, mający zapłaconą prenumeratę roczną od stycznia 1897 r., podpadłby w tymże roku przypadkowi, skutkiem którego stałby się niezdolnym do zarabiania na swe utrzymanie lub by też umarł, — to jemu, a względnie jego najbliższym, zostałoby wypłacone, za doniesieniem w 3 dniach o wypadku,

300 marek.

Prócz tego, ma prawo nabycia, po cenie bardzo zniżonej, bo za 50 fen., każde z dzieł następujących: a) »Atlasik anatomiczny ciała człowieka«, przedstawiający jego ustrój wewnętrzny, z dokładnem objaśnieniem w języku polskim i niemieckim.) b) „Nowy naturalny mój sposób leczenia“, przez W. Klimaszewskiego; c) O fizycznem wychowaniu dzieci, przez J. Śniadeckiego.

Abonenci, nie mogący na razie korzystać z układu naszego z pomienionem stowarzyszeniem, z powodu zamieszkiwania po za granicami Niemiec i Austro-Węgier, gdzie działalność jego nie sięga, otrzymają, jako premję, jedno z dzieł wyżej wymienionych, według własnego wyboru.

Z nadchodzącą »Gwiazdką« i bliskim Nowym Rokiem, kończymy słowa niniejsze życzeniem wszystkim, pismo nasze czytającym, zdrowia t. j. najpożądańszego skarbu dla jednostek i całego naszego narodu.

Redakcja i wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.

Nie umieramy, ale — sami się zabijamy!

Dożyjesz pewno sędziwego wieku,
Jeżeli umiesz rozsądnie żyć, człeku,
Gdy nie opuścisz przyrody dróg,
I prawym będziesz — a złemu wróg!

Jak często niestety wypada dzisiaj myśleć o zdaniu znakomitego lekarza Flourens'a, członka francuskiej akademji medycznej, twierdzącego, że ludzie w naszych czasach nie umierają, ale się sami zabijają. Istotnie, kto głębiej zastanowi się nad temi słowami, przyzna, że zawierają niezbitą prawdę. Na uwiąd starczy umiera w naszym nowomodnym czasie mało tylko ludzi, — większa zaś część zadaje cios życiu swemu, podkopując swe zdrowie zmysłowemi podnietami i życiem przyrodzie wręcz przeciwnem.

„Bóg przeznaczył człowiekowi żyć w zdrowiu i sile i powoli dopiero wskutek starości, powrócić na łono ziemi“, mówi Newton.

W przyrodzie każdemu stworzeniu przeznaczoną jest śmierć lekka i łagodna przez stopniowe zanikanie wszelkich narządów. Czyżby człowiek, to arcydzieło Boskie, miał tu stanowić wyjątek! Otóż znakomici lekarze angielscy Dr. Smitt i Dr. Arnott, zawezwani przez rząd, aby zdali sprawozdanie co do trwałości życia ludzkiego, tak się w tym względzie wyrażają: „Gdyby ludzie żyli tak, jak powinni, nigdyby ich, od kolebki aż do grobu, ani choroby, ani cierpienia nie nawiedzały i mogliby żyć długo w spokoju i wesołości, ciesząc się zawsze zdrowiem, a szczęście ich nie byłoby niczem zamącone; siły ich żywotne zaczęłyby powoli wreszcie słabnąć, niknąć i zasypialiby bez boleści i bez konania snem wiecznym.“ Wiemy także z doświadczenia, że starcy nad 80—90 lat umierają zwykle bez choroby, bez drgań i kurczy, często nie tracąc wcale koloru twarzy — umierają oni na uwiąd starczy albo właściwiej nie umierają wcale, ale tylko żyć przestają. Zdaje się, jakoby jeden dzień w życiu ludzkiem prawie nic, albo tylko mało co się odróżniał od swego poprzednika i następcy, a mimo to przechodzimy, nie zatrzymując się, 4 pory naszego ziemskiego jestestwa: wiek dziecięcy, młodzieńczy, dojrzały i starczy — wiosnę, lato, jesień, zimę — a śmierć nie zapomina o nikim.

Gdy człowiek pomiędzy 30 tym a 45 tym rokiem życia stanął na najwyższym szczeblu swego ukształtowania, wtenczas przychodzi powolny zestęp. U jednych rychlej, u innych zaś później tracą swą sprężystość ścianki naczyń krwionośnych, kruszeją przez układające się tamże sole wapienne, włosy zwykle siwieją, skóra więdnieje i marszczy się, mięśnie wątleją, działalność narządów słabnie, a okulary, laski i wygodne krzesła stają się podporą znikającej siły: stopniowo i powoli obumieramy, aż pewnego dnia gaśnie błogo płomyk już tylko słabo tlącego życia.

Ale jak szczupłą jest liczba tych, którzy w tak naturalny sposób życie swe kończą! „Kres wieku naszego jest lat siedmdziesiąt a najwyżej ośmdziesiąt“, śpiewa psalmista. Jednakowoż niewielu ludzi dosięga dzisiaj tego wieku! W Niemczech np. tylko 18 proc. dosięga wieku naturalnego, 82 proc. zaś umiera przed czasem. Obecnie przeciętny wiek ludzki trwa ledwo połowę naturalnego, u mężczyzn 35 i pół, u kobiet 38 lat. Uwzględnić w tem trzeba oczywiście wielką śmiertelność dzieci. Otóż umiera w pierwszym roku życia przeszło 30 proc. dziatek, a w niektórych okolicach przemysłowych nawet 40 proc. Kto pierwszy rok życia przebył, ten może przeciętnie liczyć jeszcze na okrągło 46 lat życia, tak samo, kto przebył 10 ty rok życia. Takie obliczenie przeciętnego życia ma szczególną wartość dla towarzystw zabezpieczenia na życie. Dowiedziono tamże, na podstawie materjału w przypadkach miljonowych, że młodzieńcy i dzieweczki, 20 lat wieku liczący, jeszcze 38 dalszych lat przeciętnie przed sobą mają, mężczyzni i kobiety w 30 tym roku jeszcze 31 i pół, 40 letni jeszcze 24 i pół, 50 letni jeszcze 18, 60 letni 12, 70 letni 7, zaś 80 letni 4 lata, a kto nawet 90 lat dożył, może jeszcze liczyć na 2 lata i 4 miesiące dalszego życia.

Ale nie tylko wiek przeciętny stale się zmniejsza. O wiele smutniejszem jest

stwierdzenie, że liczba zachorzeń ciągle i coraz bardziej wzrasta. Otóż widzimy tu jednę z głównych prawd przyrody. Natura stara się wszelkiemi środkami o jak najdłuższe utrzymanie każdego stworzenia. Nie przecina ona za każdy występek natychmiast nici życia, ale wytwarza w ustroju ciała naszego stany, mogące złe nieraz jeszcze naprawić. Wytwarza np. większą gorączkę, przez którą materje obce się rozkładają i następnie z ciała wyrzucone być mogą w kształcie wrzodów, obrzmień, opuchlin itp. Jestto charakterystyką naszego cywilizowanego wieku zwyrodnienia, że stany te, nazwane „chorobą“ są największym naszym postrachem. Chorób obawiają się ludzie bardziej niż śmierci. U narodów pierwotnych, jako też u zwierząt w swobodzie żyjących, są choroby wypadkami rzadkiemi, -- pomiędzy ludźmi zaś nowomodnej kultury rzadko kto jest całe swe życie zdrowym. Im wyżej kultura się wzmogła, tem więcej człowiek oddalił się od natury. Od czasu, jak ziemię naszą zmuszamy sztucznemi nawozami itp. do wytwarzania płodów chorobliwych, od czasu, jak silimy się sztucznie sobie stwarzać pokarm i napój, pracę i spoczynek, a przedewszystkiem **l e k a r s t w o**, szkodzimy sobie ciągle, tracąc coraz to więcej znajomości praw natury, — nie umieramy już, ale się zabijamy, gdyż „próżne życie jest przedwszesną śmiercią.“

Jak dalece wysoką jest liczba wypadków zachorzeń, widać z ostatniej statystyki zabezpieczenia na wypadek choroby w państwie niem. z r. 1894. Na 7 miljonów i 282,609 robotników, zabezpieczonych w 21,552 kasach, było 2 miljony i 492,309 zachorzeń. Na każdego zaś członka przypadało 6 dni choroby, co stanowi w całości 43 miljony i 686,440 dni roboczych. Na same lekarstwa wydano w tym jednym roku 17,430,000 marek. A zatem w Niemczech pożera choroba rocznie przeszło miljard marek. U nas Polaków stosunek ten prawdopodobnie jeszcze gorzej się przedstawia. Jestto zatem rzeczą największej doniosłości, zastanowić się nad przyczynami faktów tych, siłę narodu tak bardzo niszczących; lecz nie tylko zastanowić się, ale należy zarazem też złe naprawić. Konieczne to jest nie tylko celem możliwie najszerszego zapobiegania chorobom, ale też dla leczenia ich. Najpewniejszą bowiem zasadą każdego leczenia jest usunięcie przyczyny choroby; nareszcie potrzebnem to jest, dla dokładnego poznania istoty chorób, gdyż wszystko co takowe pomiędzy sobą rozróżnia, jest w przyczynie ich zespolone.

Choroby nie są złem nieuniknionem; nie jest to bynajmniej smutną koniecznością, że np. w Niemczech obecnie pięć ćwierci miljona, a w samym tylko Berlinie 25,000 suchotników się znajduje; choroby nie są dalej niczem nadprzyrodzonem, jak wielu jeszcze sądzi, są zaś tylko karami za przestąpienie praw i rozkazów przyrody, przyczem nieznajomość tych praw nie uniewinnia bynajmniej i nie chroni przed karą. Atoli nieznajomość w tym kierunku jest podziśdzień niezmiernie wielką. Nawet pod względem najpotrzebniejszego zdrowoznawstwa panuje jeszcze ogromna ciemnota i to nawet u „biegłych w piśmie“. Cywilizowany człowiek na schyłku 19 stulecia zna prawie lepiej wnętrze Afryki niż wnętrze swego ciała. Błędy w wychowaniu cielesnem dzieci, od niemowlęctwa począwszy, w wyborze środków spożywczych, w ubiorze, w urządzaniu pomieszkań itp., należą, z małemi wyjątkami, do porządku albo raczej nieporządku dziennego; kto zaś, wytykając te błędy, każe szanować i zachowywać prawa przyrody, ten ma dzisiaj bardzo trudne stanowisko. Większa część ludzi bowiem ma błędne przekonanie, że zdrowia kupić sobie można z apteki, albo też u jakiego sławnego profesora. O! gdyby ci po przedwczesnej śmierci swej, do nas przemówić mogli, zapewneby nam uroczyście potwierdzili, że c a ł a s z t u k a p r z e d ł u ż e n i a ż y c i a p o l e g a n a t e m, ż e b y g o n i e s k r a c a ć. Wszelkie uchylenie się od naturalnych warunków życia, pociąga za sobą przeszkodę w naturalnym biegu żywota naszego. Zakres działania trucizn jest co prawda bardzo obszerny, a wyrozumiała przyroda stosuje się często widocznie do obcych i zwykle szkodliwych jej rzeczy. Wie-

my np. że król Mithridates, ze strachu przed otruciem, do tak wielkich dawek trucizny przyzwyczaił się, że 20 ta część tychże zabiłaby zwyczajnego śmiertelnika; to samo dzieje się z morfinistami, zjadaczami arszeniku, palaczami opium i tytoniu, jako też piwoszami i „sznapsbruderami". Wszystko ma jednakże swą granicę, a przyczyn chorób nie możemy rozpoznać i tym zapobiedz, jeźli nie poznamy warunków zdrowia.

Otóż to jest właśnie celem dążeń naszych; rozpoznanie zaś prawdy i praw rządzących ustrojem człowieka, aby można należycie wypełniać rozkazy przyrody — musi być najpierwszą powinnością każdego, kto nie chce się stać samobójcą. Cz.

Pogadanka lekarska.

I.

Znany lekarz, prof. Dr. E. Schweninger, miał w lipcu b. r., w sali wykładowej na berlińskiej wystawie, zajmującą pogadankę z dziedziny medycyny. Krótkie nasze sprawozdanie o tem w numerze czerwcowym pragnęlibyśmy uzupełnić dziś przytoczeniem niektórych znamiennych zdań i twierdzeń słynnego lekarza

Dr. Sch., nawiązując do tego, że przemawia na wystawie przemysłowej, wyraził ubolewanie nad tem, że lekarze podziśdzień po większej części zmuszeni są być przemysłowcami, zamiast być niejako artystami, wykonawcami swego zawodu z zamiłowania doń, a przytem z przyjaźni dla ludzkości i chorych

Cenię i szanuję przemysł — mówił wykładający, — jak każdą poważną pracę, ale sądzę, że lekarz właśnie nie powinien być przemysłowcem. Z chwilą, gdy opiekowanie się chorymi bliźnimi staje się dlań interesem, gdy poniża się do roli powolnego służki aptekarzy i zapobiegliwych chemików, wprowadzających co dnia nowe środki do handlu — z chwilą tą traci lekarz swą godność, a traci ją zupełnie słusznie.

Wielu lekarzy, mówił dalej Dr. Schw., postradało dziś niestety możność swobodnej oceny stanu rzeczy. Zamiast zrozumieć, że nie ma na ziemi naszej nic bezwzględnego, żadnych prawd zawsze i wszędzie uznanych, i żadnych środków, sposobów i systemów leczenia, zawsze i wszędzie skutkujących, starają się ci panowie częstokroć, sklepać jakiś but normalny, w którym przyroda ma być uwięzioną. Zamiast być dumnymi z tego, iż mogą być doświadczonymi sługami przyrody, żądają, aby objawy wielokształtnego i niezmiernie rozmaitego życia, stosowały się do ich ciasnych myśli. Jednolitość sztuki naszej rozbita — a jak kawałki stłuczonego szkła ranią nam palce, tak skorupy naszej humanitarnej sztuki, owe szablony, systemy, osobne sposoby leczenia, obrażają członki cierpiącej ludzkości.

Podziśdzień jest medyk anatomem, mikroskopistą, fizykiem, fizjologiem; jest krajaczem, chirurgiem, bakterjologiem, czyścicielem trzew (Darmputzer), fotografem Röntgenowskim — ale lekarzem częstokroć wcale już nie jest; stał się specjalistą i »pracuje« w najdziwaczniejszych specjalnościach.

Gdyby wystawiono tu, mówił wykładający dalej, wszystkie owe środki, do jakich uciekali się już specjaliści, byłby to dziwny stos rozlicznych rzeczy. Nie potrzebuję pewno przypominać, że pierwotnie stworzono choroby — owo smutne oderwane pojęcie, którego nie uznaję — i że przeciw tym chorobom działano wszelkiemi możliwemi środkami, od wypędzania złych duchów i zamawiania czarownic począwszy, aż do surowicy przeciwbłonicznej (dyfterycznej.)

Gdybyście PP. widzieć mogli razem wszystkie te środki, zrozumieli byście, co wyrzekł już raz pewien lekarz: »Na Boga, wobec takiej masy chorób i takiej masy środków, zalecanych na świecie przeciwko chorobom, cieszę się, że w dziejowych faktach znalazłem coś, co bardzo rzecz upraszcza i daje lekarzowi pojęcie, iż jedynej tylko książki leczniczej potrzeba, jedynego podręcznika terapji (lecznictwa) — a książka ta zawierać może jednę

tylko karteczkę, na której napisano: na każdą chorobę, używa się jednego środka, a każdy środek leczy wszelkie choroby«.

Dr. Sch. uważa za zadanie prawdziwego lekarza: być człowiekowi ludzkim opiekunem, pielęgnować go, oddalać od niego, o ile się da, napady choroby wszelkiemi środkami, nie tylko za pomocą najnowszych przepisów.

Ogromna ilość środków leczniczych branych ze świata zwierzącego, roślinnego i mineralnego, spuścizna po Arabach, jaką mieliśmy jeszcze nieledwie przed półwiekiem, znikła dziś; podobnie też, wedle zdania Dr. Sch., znikną i owe środki nowe, któremi nas darzą codziennie chemiczne pracownie.

»Sam zaś mam przekonanie« — kończył Dr. Sch. swój ogólny pogląd — »że chodzi o to, by ludzkość doprowadzić do takiego stanu, że nas lekarzy wcale już potrzebować nie będzie, nie zaś o to, by wynajdywać nowe środki«.

Leczenie raka ziółkami.

(Dokończenie).

Zapytajmy się teraz, jak powstaje i czem jest właściwie choroba nazwana rakiem? Otóż powstaje podobnie jak wszystkie inne choroby, tylko może nieco powolniej, ale zato tem straszniejsza w swych objawach i skutkach — powstaje ze złych soków ciała naszego. Równie jak gruźlica lub wodnica (wodna puchlina), jest owrzodzenie rakowate zawsze tylko krańcowem stadjum poprzednich, niewyleczonych lub stłumionych innych chorób, przeważnie chorób płciowych, szczególnie syfilitycznych (kiła), jako bezpośrednie lub odziedziczone następstwo. Bez względu na to, która część ciała dotkniętą jest rakiem, zawsze są to tylko materje obce, które sprowadzają rozkrzewienie, nowotwory i zgorzelinowe stany rozkładu, zupełnie tak, jak przy wszystkich innych chorobach. Obce te materje ściągają się, z pewnych uprawnionych przyczyn, zwolna na pewne części ciała, osadzając się oczywiście tam, gdzie najmniej oporu znajdują, gdzie najlepszą mają sposobność do uorganizowania się.

Przez takie zgrupowanie złych soków na jednem miejscu stara się przyroda czynić je jak najmniej szkodliwemi dla całości ustroju. Z tej też przyczyny chorzy nie doznają, często nawet przez kilka lat, żadnych większych boleści, a dowiadują się o swem długoletniem ciężkiem cierpieniu dopiero wtenczas, gdy owrzodzenie rakowate przybrało tak straszne rozmiary, iż żadną medycyną usuniętem być nie może, a nawet nóż chirurga śmierć tylko by przyspieszył. W ostatniem swem stadjum przechodzi owrzodzenie rakowate w stan ropienia, przez co wreszcie i wszystka krew coraz więcej zanieczyszczeniu i zaropieniu ulega. Stan taki jest najżyzniejszą glebą dla bakteryj rozkładowych. Rak toczy zatem coraz dalej, aż nareszcie bakterje całe ciało zupełnie opanują. Wskutek rozkładu pęka zwykle jakie naczynie krwionośne, i chory umiera wskutek zakrwawienia, w innym razie zaś następuje śmierć, wśród ogromnych boleści, wskutek braku sił.

Wobec tego przyznać każdy musi, że na cierpienie w taki sposób się rozwijające, nie ma rzeczywiście żadnego środka szczegółowego, czyli specjalnego, że nie mamy nawet prawa spodziewać się i żądać w przyrodzie takiego środka, którym by można złe usunąć, niby dotknięciem laski czarodziejskiej.

Podobnie jak na wytworzenie się złego składało się wiele przyczyn, które zwolna i stopniowo działały — tak też rzeczywiste wyleczenie organizmu nastąpić może tylko stopniowo. Ponieważ zaś owrzodzenie rakowate niczem innem nie jest, jak uorganizowanym wytworem krańcowym zepsutej krwi, dlatego rozkład tego nowotworu możliwym jest tylko wtenczas, kiedy nieczysta krew się oczyści, kiedy soki odżywcze znowu staną się prawidłowemi. Gdy owrzodzenie rakowate otoczonem będzie zdrowemi sokami i żadnych nowych zepsutych soków z ciała przyjmować nie może, natenczas musi rozmięknąć i nareszcie zupełnie się

rozpaść. Rozmiękczone zaś wytwory rozkładowe odchodzą z ciała narządami wydzielnymi (kiszki, nerki, płuca, skóra!). Innego sposobu wyleczenia nie ma.

Do należytego oczyszczenia krwi i wytworzenia prawidłowych soków w ustroju naszym przyczynić się mogą, prócz znanych powszechnie czynników tz. natur. lecznictwa (prawidłowe odżywienie, należyte oddychanie czystem powietrzem, ruch, kąpiele powietrzne, słoneczne, zastósowanie wody), szczególnie zioła lekarskie. Posiadamy ich w ogólności około dwóch tysięcy, u nas zaś rośnie mniej więcej sześć set, z których około 50 należy do roślin jadowitych. Zapewne te ostatnie mają także swe znaczenie, są jednakowoż dotąd w tym kierunku za mało zbadane. Niestety dzisiejsza medycyna szkolna bierze swe środki przeważnie ze świata mineralnego, z roślin zaś stosuje najwyżej pewne składniki rodzajów jadowitych, któremi oznaki (symptoma) chorób zwykle tylko przytłumia, ale w żaden sposób schorzałego ustroju wyleczyć nie może. Zastósowanie zaś właściwych ziół leczących, a nie trujących, uważa za leczenie »przestarzałe», nie dosyć »naukowe«, albo mówmy raczej nie dosyć ostre, a więc niewłaściwe do natychmiastowego przytłumienia objawów chorób, czyli do leczenia symptomatycznego.

A właśnie w tych roślinach, zastósowanyeh obok czynników leczenie hygjenicznego, posiadamy szczególną potęgę leczniczą. Można niemi osięgnąć zupełne oczyszczenie ciała i odżywiających soków jego, tudzież odnowić owe miljardy poszczególnych komórek całego ustroju.

Dla tego też owrzodzenie rakowate, mianowicie w swych początkach i kiedy na to siły żywotnej wogóle jeszcze starczy, wyleczonem być może pod wpływem czynników naturalnych, do których koniecznie zaliczyć trzeba także zioła leczące. Prócz wielu innych stosowano dotąd w tym celu szczególnie roślinę p. n. Drapacz czyli Chaber lekarski, Karda benedykta czyli Bernardynek, po łac. Cnicus benedictus.

Znane są nam osoby, u których owrzodzenie rakowate przez najsławniejsze powagi w dzisiejszej medycynie uznane zostało za nieuleczalne, których ani już nawet operować nie chciano. Atoli po należytem zastósowaniu odpowiedniej djety, kąpieli powietrznych, słonecznych, ruchu, wody i — jako ostatnie, lecz nie najmniej ważne — ziół leczących (niejadowitych) — osoby te dziś przez te same powagi za wyleczone uznane zostały. Takie i podobne skutki spowodowały zapewne także rosyjskiego lekarza do spróbowania przy leczeniu raka. Jaskółczego ziela, które to zresztą od dawna używanem było — już nawet przez Dioscoridesa i Galena — przeciw zimnicom przemiennym, następnie przeciw cierpieniom syfilitycznym

Ale jaskółcze ziele jest rośliną jadowitą; zastósowane przytem w tak dużych dawkach, jak mówi ostatecznie Dr. D., wyrządzić musi organizmowi zbyt wielką szkodę a nawet i przedwczesną śmierć sprowadzić może. Nic zatem dziwnego, że w prasie medycznej poczyna się obecnie już przestrzegać przed zanadto wychwalanym owym środkiem na raka. Do takich »mądrych po szkodzie«, jednakże otwartych, należy pomiędzy inymi, tutejszy prof. Dührssen. Doświadczał on środka tego wedle przepisu Dra. Denisenko na pewnej 62 letnej kobiecie. Po 19sto razowem zastrzyknięciu przekonał się, że ogólny stan pacjentki znacznie się p o g o r z y ł a rakowate owrzodzenie bynajmniej korzystnie nie wyglądało. Ostrzega zatem słusznie, tak swych kolegów jako też pacjentów, przed dalszemi próbowaniami. Otóż dowód, że ostrzegania nasze w num. 10 tym Przew. Zdr. były właściwe i na miejscu.

Bądź co bądź poznać z wszystkiego można, że rozwielmożniona alopatja, udaje się do szkoły doświadczenia (empirji) i coraz to więcej — aczkolwiek z początku tylko bardzo tchórzliwie i niezgrabnie — chwyta się środków niby przestarzałych ziół, których przecież jeszcze żaden chemik w swej retorcie zestawić — gdyż rozebrać — nie może! Otóż np.

przeciw cukrzycy (diabetes mellitus) wchodzi dziś jako najlepszy środek u alopatów napar z liści zwyczajnej czarnej jagody. Wobec tego twierdzimy stanowczo, że nie potrwa zbyt długo, a każdy nieuprzedzony lekarz uzna prawdę mieszczącą się w słowach mędrca Pańskiego:

»Pan Bóg każe wyrastać lekarstwu ze ziemi, a nikt rozumny takowem nie pogardzi«. Cz.

Przestrogi i rady.

Zatrzymywanie moczu pociąga za sobą wielkie szkody dla zdrowia. Niestety, wskutek przesadnej wstydliwości a przedewszystkiem z powodu powszechnej nieznajomości wymagań naszego ciała, powtarza się ciągle w towarzyskiem naszem życiu, iż potrzeba oddania moczu nie zawsze bywa natychmiast zaspokojoną. Trzeba niekiedy całemi godzinami czekać na to, dopóki nie pozwolą nowoczesne »obyczaje« i »przyzwoitość« fałszywa, ażeby potrzebie uczynić zadosyć. Kto przez czas dłuższy nie czyni zadość potrzebie oddania moczu lub kału, u tego uczucie tej potrzeby przemija, a kiedy ją później chce zaspokoić, to często nie jest już zdolny uczynić tego, lub uczyni to niedostatecznie. Odechciało się po prostu. Zapytajmy tedy, gdzie się podział płyn moczu, który wywoływał potrzebę? W pęcherzu już go niema, bo niepodobna zeń wycisnąć płynu, lub jeżli go wypchniemy, to zgoła nie w ilości odpowiedniej pierwotnej potrzebie. Pewna część moczu, wskutek nieustannego procesu rozkładu, przeobraziła się znowu w gazy i przeszła, zupełnie jak przy procesie trawienia, w całe ciało i krew. Znajdujące się w moczu sole mineralne i materje pozostają w czasie tego procesu ulatniania się i krystalizują się często w kamyki w pęcherzu i w nerkach. Wielokrotnie może właściwość moczu być tego rodzaju, iż przy wewnętrznym procesie rozkładu nie wytworzą się kamienie, ale substancje moczu przeobrażają się i stają w ciele osadem obcej materji. Wskutek tego można nabyć zarodów różnych chorób i cierpień. A zatem potrzeba oddania moczu powinna być bezwłocznie zaspokojoną. Zwłaszcza dzieci, u których to przeobrażenie materji jest żywsze, nie powinno się krępować w natychmiastowem zaspokojeniu ich potrzeb. Rodzice i nauczyciele powinni pilnie na to baczyć, tak w domu, jak szczególnie w szkole.

Kawy szkodliwość. We Francji nadmiar spożywania kawy daje się ludziom szczególnie we znaki. Widzimy to stąd, że lekarze paryscy stkutki wywołane piciem kawy stawiają na równi z chorobami spowodowanemi alkoholem, gdyż objawy tu i tam są te same: wymioty z rana, boleści w dołku żołądkowym, brak apetytu i nieraz obłożony język, oto skutki powolnego zatruwania organizmu kawą. Zczasem czuje chory tak wielką niechęć do potraw twardszych, że się żywi jedynie kawą i chlebem w niej maczanym Przytem nerwowość się wzmaga, chory spać nie może, ręce i nogi mu się trzęsą, a gdy stoi, często chwyta je mniejszy lub większy kurcz. Z przestaniem używania kawy wszystkie te objawy nikną.

Radzimy więc ze względów zdrowotnych zmniejszyć ilość używanej kawy, lub zastąpić ją jęczmieniem słodowym.

Środek uniwersalny.

Rp. Tytoń, wino i piwo
Omijaj. gdy się leczysz,
Herbaty, kawy nie pij jako żywo!
Owocu sokiem żywot zabezpieczysz.

Przestroga przy ucztach świątecznych.

Nie tylu z głodu poumierało,
Co od »dobrego« jadła zmarniało!

Z chwil bieżących.

Zwycięztwo Pyrrhusowe zwolenników szczepienia ospy i formalny kongres przeciwników tegoż odbył się z okoliczności procesu, który toczył się tu przeciw red. Gerlingowi dnia 2-go b. m. w Moabicie (zob. num. 9.) Prawie wszyscy wybitni rzeczoznawcy, a było ich tam 15, orzekli, że zrobione przez oskarżonego zarzuty bezimiennemu autorowi broszury, wydanej przez

ces. urząd zdrowia, są naukowo uzasadnionemi. Wszycy potępili szczepienie i to na podstawie swych długoletnich doświadczeń. Na szczególną wzmiankę zasługują, pomiędzy innemi, zeznania 76 letniego radcy Dra. Waltza z Frankfurtu, przedstawiające ogromnie złe skutki (rozpowszechnianie kiły czyli syfilis!) — spowodowane przez urzędowe szczepienia w Lebus, na Rugji i w powiecie Kwidzyńskim, a zarazem wykazujące, jak bardzo rejencja starała się skutki te zakrywać, — dalej zeznania 85 letniego Dra. Hübnera z Lipska, jakoteż 80 letniego Dra. Schultze z Berlina. Prócz tego założono stół, krzesła, a nawet podłogę całemi stosami książek i pism, w których udowodnionem jest, że przymus szczepienia jest tylko hańbą naszego w[illegible]. Obrońca, L. Volkmar, słusznie zatem dowodził, że oskarżonemu nie kara ale tylko nagroda honorowa się należy za tak dzielne bronienie prawdy. Sąd rzeczywiście też uznał słuszność i naukowy charakter broszury wydanej przez oskarżonego i skazał go tylko na małą karę pieniężną, a mianowicie, jak się zdaje, wedle zasady wyrażonej w toku procesu przez samego prezydenta, że nie wolno jest publicznie nazywać np. złodziejem tego, kto co ukradł. Przeciwnicy szczepienia mogą być zadowoleni wynikiem tego procesu — zwolennicy zaś mogą z Pyrrhusem wykrzyknąć: »Jeszcze jedno takie zwycięstwo a jesteśmy zniszczeni!«

Piśmiennictwo.

Ciało człowieka. Wykład poglądowy o anatomji człowieka. Z tekstem objaśniającym Dra. M. Flauma i 10 drzeworytami. Warszawa, 1896. Księg. T. Paprockiego i Sp. Cena: 1 Rs. 20 kop. — 2,50 M.

Przez wydanie powyższego dziełka stało się zadość naszemu życzeniu, wyrażonemu w numerze listopad. r. z. przy omawianiu podobnego dziełka niem. Na 16 stronicach wielkiej ósemki podany jest bardzo treściwie, a przytem dokładnie i umiejętnie, opis całego naszego ciała. Dla objaśnienia treści znajduje się 10 starannie wykonanych rysunków, na końcu zaś, kolorowa z kartonu, podobizna człowieka, przez co uwidocznionem jest wnętrze ciała jako też poszczególnych narządów.

Spodziewamy się, że taki atlasik ciała ludziego znajdzie wielkie wzięcie; poznanie bowiem samego siebie, a więc w pierwszym rzędzie ciała swego, należy do najelementarniejszych podstaw wiedzy u każdego człowieka. Książka ta ma wartość także i dla takich, którzy nawet czytać się nie nauczyli. Każdemu dziecku można ją dać do ręki, w każdej szkole ludowej powinna być zaprowadzoną celem szerzenia prawdziwej oświaty. Wyborny to podarunek gwiazdkowy.

Przypuszczamy, że skoro tylko należyte rozkupienie 1-go wydania nastąpi, sz. nakładcy raczą, przy drugiem wydaniu, cenę dziełka tego zniżyć, może do ceny wydania niemieckiego,

O życiu i śmierci. Dr. M. Flaum. Odczyt popularno-naukowy. Warszawa 1897. Nakład T. Paprockiego i Sp. Cena 50 fen. (25 kop. — 30 ct.)

Przedmiot bardzo poważny, obchodzący zaprawdę wszystkich nas śmiertelników, ale zarazem przedmiot to zbyt trudny do określenia należytego. A jednakowoż udało się autorowi znowu dobrze wywiązać się ze swego zadania, za co mu wdzięczni być powinniśmy — życząc mu zdrowia i długiego życia, aby nam raczył jeszcze więcej wiedzy i nauki spopularyzować. Odczyt ten polecamy szczególniej uwadze towarzystw naszych, bo przecież wszyscy jeszcze żyć chcemy! —

Leczenie domowe. Dr. Niemeyer. I. Kaszel i choroby piersiowe, ich przyczyny, leczenie i zapobieganie im. Poradnik dla wszystkich, 6 rysunków. Tłum. Dr. J. St. Warszawa. Nakładem M. Orgelbranda. Cena 60 kop. — 1,50 M.

II. Skrofuły (zołzy), przyczyny, zapobieganie i leczenie. Poradnik dla wszystkich. Tłum. Dr. J. St. Warszawa. Nakładem M. Orgelbranda.

Autor powyższych dziełek jest znanym niem. zwolennikiem leczenia domowego, a zatem też przy opisie wzmiankowanych chorób nie radzi tylko, jak wielu innych, natychmiast udawać się do lekarza, ale podaje środki naturalne, którymi każdy sam sobie w danym razie pomódz może. Polecamy zatem dziełka te i pośredniczymy w ich nabywaniu.

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie".